



**Magiczny
Kraków**

Aktywny senior w domu- ćwiczenia przygotowane przez fizjoterapeutów

2020-03-25

Zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonać w domu - to element programu profilaktycznego „Aktywny senior w domu” przygotowanego przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów oraz resort zdrowia w związku z zaleceniami, aby seniorzy unikali wychodzenia z domu. Jak podkreślają fizjoterapeuci, już kilka dni bez ruchu może spowodować trudne do odwrócenia konsekwencje dla całego organizmu, stąd propozycja ćwiczeń.

[Aktywny senior w domu](#)

Fizjoterapeuci rekomendują, aby, pomimo przebywania w warunkach domowych, utrzymać stałą aktywność fizyczną i podkreślają, że codzienny regularny ruch pozwala zachować większą sprawność oraz przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu immunologicznego. Ponadto ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia upadków oraz poprawiają funkcjonowanie poznawcze.